

Digital fit und medial kompetent

Souveräner Umgang mit digitalen Medien.



ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

SPEZIALISIERT AUF:

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

Aktuelle Online-FORMATE: Webinare, Meetings etc..



PRÄVENTION

(Stress, Ernährung, Sucht, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



SCHICHTARBEIT

HINTERGRUND

Digitale Kompetenzen sind gefragt wie nie zuvor. Sie ermöglichen jedem Einzelnen, die Chancen der Digitalisierung für sich zu nutzen. Dabei setzen technische Veränderungen voraus, dass wir über einen kompetenten und souveränen Umgang mit diesen verfügen. Durch die exponentielle Zunahme der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) sind wir zugleich gefordert, Inhalte kritisch zu bewerten und die Nutzungsdauer digitaler Devices zu Gunsten unserer Gesundheit zu limitieren.

Da die bereits vorhandenen digitalen Kompetenzen je nach Zielgruppe stark variieren können, werden die Webinarinhalte vorab bedarfsspezifisch angepasst.

Unsere digitalen Workshop- und Coaching-Formate passen zu Ihnen und in die Zeit. Genau jetzt.

UNSERE LEISTUNGEN

Inhalte:

Trends der Digitalisierung

- Flexibilisierung, dynamische Arbeitsorganisation, Komplexität, Entgrenzung
- Digitale Kompetenz als Schlüsselkompetenz für lebenslanges Lernen

Ressourcen und Belastungen

- Psychische Belastungen und Selbstgefährdung, Resilienz und Selbstmanagement

Verständnis von Informationen und Daten

- Sicherer und kritischer Umgang mit Informationen

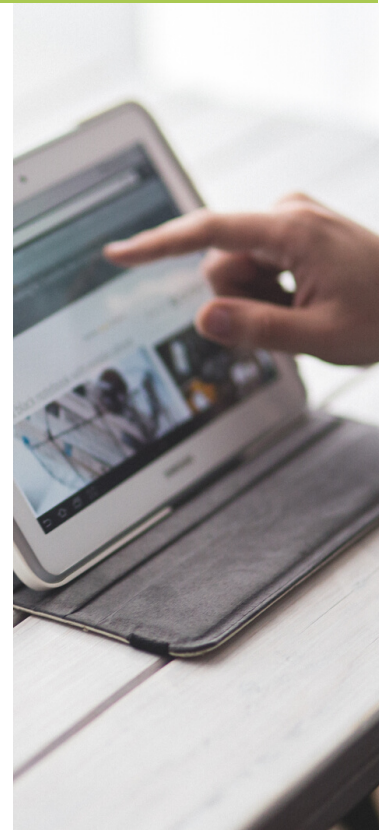
Kommunikation und Kollaboration

- Interaktion mit neuen Informations- und Kommunikationstechnologien (ITK)
- Die richtige Wahl des Kommunikationsmediums
- „Netiquette“ – Kommunikationsregeln im Netz
- Effiziente Arbeitsorganisation durch geeignete Tools

Persönliche Daten und Privatsphäre

Digital Detox

- FOMO – die Angst, etwas zu verpassen
- Strategien und Handlungshilfen für den Alltag



Buchungsoptionen:

In Zeiten von Covid-19 können Sie all unsere Workshops wie folgt buchen:

*Wir wissen, wie es um Lage vieler Unternehmen steht. Daher fokussieren wir uns gänzlich auf alltagstaugliche Themen, die Ihnen **genau jetzt** helfen, (weiter) gesund zu arbeiten!*

Wir möchten Ihnen entgegenkommen: 20% Rabatt auf alle Buchungen!

Alle Preise sind aufgrund der aktuellen wirtschaftlichen Lage für Sie reduziert.



Gruppen-Workshop als interaktives Webinar

- Onlinekurs über Online-Meeting-Tool; stabiles WLAN empfohlen-keine extra Software nötig
- mit Kamerafunktion, Präsentation, Übungen & Spielen (ja, das geht! ;-))
- in wohl-dosierten PC-Häppchen für maximale Workshop-Erfolge

4 Stunden

~~1.500,- EUR~~
(zzgl. MwSt)

jetzt nur:

→ ~~1.200,- EUR~~
(zzgl. MwSt)



Individuelles Web-Coaching

- zweistündiges persönliches Gespräch über Online-Meeting-Tool
- zwischendurch auch "mobil" mit In-Ear-Kopfhörern möglich als Telefongespräch für aktive Übungen & Agilität

2 Stunden

~~500,- EUR~~
(zzgl. MwSt)

jetzt nur:

→ ~~400,- EUR~~
(zzgl. MwSt)

Durchführung:



begleitet von Expert/innen aus Wissenschaft und Praxis



inspirierend und nachhaltig



Fokus auf gestärkter Persönlichkeit & Handlungskompetenz



DIE METHODIK

All unsere Online-Formate werden nach Absprache auf die jeweilige Zielgruppe angepasst. Sie überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktische Übungen und jede Menge Spaß. Erst recht in diesen Zeiten.